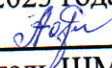
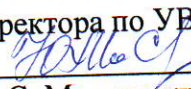


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрено: на заседании
ШМО учителей
Физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1
от 30.08.2023 года


руководитель ШМО
Т.Г. Абросимова

Согласовано:
заместитель
директора по УВР

Ю.С. Московских

Утверждаю: директор
МБОУ СОШ № 1


И.Г. Иванова
Приказ № 245-п
от 31.08.2023г.



Уровень образования: основное общее образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

Составила
учитель физической культуры
Абросимова Татьяна Геннадьевна, ИКК

Тулун, 2023

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 11 класс
УМК Лях. В.И, Зданевич. А.А..**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:
личностные, метапредметные, предметные результаты
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучая физическую культуру на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданское воспитание:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

Патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Духовно-нравственное воспитание:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентироваться на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

Эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

Физическое воспитание:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Трудовое воспитание:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики, закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Раздел	Результат
Знания физической культуре	<p>о</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
Физическое	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и

совершенствование	<p>перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--------------------------	---

Содержание учебного предмета «Физическая культура» с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся. 11 класс

Темы разделов программы, кол-во часов отводимых учебных часов	Основное содержание материалы по темам
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным</p>	<p>История возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>

<p>действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p>Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
<p>Адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая культура. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>	<p>Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Легкая атлетика (24 часа)</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. Бег на результат 100 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе юноши – до 20 мин, девушки – до 15 мин. Бег на 2000 м (юноши), и на 1500 м (девушки). Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития скоростных способностей, выбирать индивидуальный</p>

режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Применять беговые упражнения для развития выносливости. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.

Овладение техникой метания малого мяча и гранаты в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.

<p>Кроссовая подготовка (10 часов)</p>	<p>Развитие выносливости. Кросс до 30 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Применять беговые упражнения для развития выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Применять разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>
<p>Гимнастика (7 часов)</p>	<p>Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>

	<p>Юноши: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в седы ноги врозь. Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Описывать технику упражнений на перекладине и брусьях. Составлять гимнастические комбинации из числа изученных упражнений.</p>
<p>Спортивные игры (48 часов)</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). соблюдать правила безопасности.</p> <p>Совершенствование ловли и передач мяча. Техники ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) и с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и обводка</p>

	<p>препятствий. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>
	<p>Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (юноши). Бросок двумя руками от головы (девушки). Броски по корзине с близкой дистанции. Штрафной бросок. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>
	<p>Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>
	<p>Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
	<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</p>

	<p>способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая «восьмёрка»)</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
	<p>Волейбол</p> <p>Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их</p>

	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>
	<p>Совершенствование техники приёма и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
	<p>Совершенствование координационных способностей. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа</p>

	<p>2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p> <p>Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Соблюдать правила безопасности</p>
Лыжная подготовка (11 часов)	Совершенствование техники лыжных

	<p>ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности</p>
ГТО (2 часа)	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№ п.п	Раздел / Тема	Кол – во часов	Электронные образовательные результаты
	Легкая атлетика (11 часов)		
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт.	1	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.f
2	Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции 70 -90 м.	1	
3	Низкий старт 30 метров. Финиширование.	1	
4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
5	Учет: На результат 100 м.	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	
7	Челночный бег. Эстафетный бег.	1	
8	Учет: Прыжок в длину на результат.	1	
9	Метание гранаты в коридор 10 м.	1	
10	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
11	Учет: Метание гранаты на дальность.	1	
	Кроссовая подготовка (10 часов)		
12	Бег по пересеченной местности 20 минут.	1	
13	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
14	Бег 20 минут. ОРУ. Специальные	1	

	беговые упражнения.		
15	Бег 24 минуты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
16	Бег 24 минуты. Преодоление вертикальных препятствий.	1	
17	Бег 26 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1	
18	Бег 26 минут. Развитие выносливости.	1	
19	Бег 28 минут. Развитие выносливости.	1	
20	Бег 28 минут. Развитие выносливости.	1	
21	Учетный. Бег на результат(2000 м.).	1	
	Гимнастика (7 часов)		
22	Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. ОРУ.	1	
23	Вис согнувшись, вис прогнувшись. ОРУ.	1	
24	Подтягивание на перекладине из п/лежа. ОРУ.	1	
25	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
26	Подтягивание на перекладине из п/лежа .	1	
27	Подтягивание на перекладине из п/лежа. ОРУ на месте.	1	
28	Учетный. Подтягивание на перекладине из п/лежа.	1	
	Лыжная подготовка (11 часов)		
29	Инструктаж по ТБ. Элементы тактики лыжных гонок.	1	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.f
30	Передвижение лыжными ходами: одновременным (бесшажным).	1	
31	Повороты в движении «переступанием».	1	
32	Торможение «плугом», «полуплугом».	1	
33	Подъемы, спуски в низкой основной стойке.	1	
34	Преодоление небольших трамплинов.	1	
35	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы.	1	
36	Выработка индивидуальной техники ходьбы.	1	
37	Индивидуальная техника ходьбы на лыжах.	1	
38	Индивидуальная техника ходьбы на лыжах.	1	

39	Учет: оценка техники ходьбы на лыжах.	1	
	Спортивные игры (48 часов)		
40	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача.	1	http://tpfk.infosport.ru
41	Нижняя прямая подача. Нижний прием мяча.	1	
42	Стойки и передвижения игроков.	1	
43	Верхняя передача мяча в парах.	1	
44	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
45	Нижняя прямая подача на точность.	1	
46	Прямой нападающий удар в тройках.	1	
47	Учебная игра. Развитие скоростных способностей.	1	
48	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1	
49	Сочетание приемов: прием ,передача, нападающий удар.	1	
50	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
51	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
52	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	
53	Прямой нападающий удар из 2 зоны.	1	
54	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
55	Учебная игра в волейбол.	1	
56	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
57	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	
58	Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей.	1	
59	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
60	Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1	
61	Учебная игра в волейбол.	1	
62	Сочетание приемов: прием ,передача, нападающий удар.	1	
63	Прямой нападающий удар из 4 зоны.	1	
64	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
65	Бросок одной рукой со средней дистанции.	1	
66	Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра в баскетбол.	1	
67	Ведение мяча с сопротивлением.	1	

	Учебная игра.		
68	Быстрый прорыв 3х1. Учебная игра в баскетбол.	1	
69	Ведение мяча с сопротивлением.	1	
70	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	
71	Передача мяча в движении различными способами.	1	
72	Нападение против зонной защиты (1х3х1)	1	
73	Бросок двумя руками от груди со средней дистанции.	1	
74	Передача мяча в движении.	1	
75	Ведение мяча с сопротивлением.	1	
76	Ведение мяча с сопротивлением.	1	
77	Передача мяча в движении.	1	
78	Нападение против зонной защиты	1	
79	Ведение мяча с сопротивлением.	1	
80	Передача мяча в движении различными способами.	1	
81	Индивидуальные действия в защите (перехват).	1	
82	Бросок одной рукой со средней дистанции.	1	
83	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	
84	Индивидуальные действия в защите (вырывание).	1	
85	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
86	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча</i>).	1	
87	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	ГТО (2 часа)		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	http://spo.1september.ru/urok
89	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов).	1	
	Легкая атлетика (13 часов)		
90	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	1	
91	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	1	
92	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	1	
93	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	1	

94	Учетный: бег 100 метров с низкого старта.	1	
95	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	1	
96	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	1	
97	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.	1	
98	Учетный: метание гранаты на результат.	1	
99	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	
100	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Фаза полета.	1	
101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	1	
102	Учетный: прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	
	Итого уроков	102 часа	
	Учетных уроков	10 часов	